

Chou-fleur gratiné, chiffonnade et béchamel



Chou-fleur et chiffonnade avant béchamel



Le plat gratiné, 15 min à TH 6 – 180°C

Ingrédients – Convives : 4 – Préparation : 30 min – Cuisson finale : 10 min



1/2 chou-fleur



80g de chiffonnade



1 càs d'herbes



1 càs de farine



1/2L de lait



4 càs de crème fraîche



3 càs H. d'olive

Préparation

1. Préparer le chou-fleur, le découper en dés moyens, garder les têtes.
2. Le faire bouillir 10 min dans un grand volume d'eau avec un cube de volaille.
3. L'égoutter et réserver. Préchauffer le four à TH 7 – 210°C.
4. Verser le chou-fleur dans un plat à gratin avec un fond de 2 càs d'huile d'olive.
5. Couper la chiffonnade en lamelles.
6. Poser la chiffonnade sur le chou-fleur, parsemer d'herbes suivant goût.
7. Préparer la béchamel : 1 càs de farine mélangée à 1 càs d'huile d'olive. Bien remuer.
8. Mettre sur feu moyen et incorporer le lait sans cesser de remuer, jusqu'à ce que cela prenne.
9. Napper le tout avec la béchamel. Enfourner et faire dorer 15 minutes à 180°.
10. Surveiller la dorure, sinon éteindre le four. Servir chaud.

* * * 22 février 2022 * * *